



		7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)
昼食		米飯 110g たらのみぞれあんかけ ほうれん草のサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 五目卵焼き ひじき煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 若鶏の和風ソース 白菜の炒め物 モロヘイヤのおかか和え 赤だし	夏野菜カレー ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのソテー カリフラワーサラダ フルーツ	セタちらし寿司 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁
		エネルギー 400 脂質 9.4 水分 368.5 蛋白質 17.9 炭水化物 65.2 食塩相当 2.8	エネルギー 426 脂質 11.1 水分 325.5 蛋白質 18.3 炭水化物 68.3 食塩相当 3.3	エネルギー 351 脂質 6.9 水分 378.8 蛋白質 23.6 炭水化物 54.4 食塩相当 2.8	エネルギー 563 脂質 19.5 水分 233.2 蛋白質 15.0 炭水化物 87.3 食塩相当 2.6	エネルギー 483 脂質 8.3 水分 288.9 蛋白質 21.2 炭水化物 85.2 食塩相当 2.6
3時		スイートポテト	ココアワッフル	水ようかん	たこ焼き	もみじまんじゅう
		エネルギー 112 脂質 3.8 水分 17.4 蛋白質 0.8 炭水化物 18.7 食塩相当 0.0	エネルギー 72 脂質 2.4 水分 13.8 蛋白質 2.2 炭水化物 11.4 食塩相当 0.1	エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0 蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	エネルギー 91 脂質 5.1 水分 52.5 蛋白質 1.9 炭水化物 9.4 食塩相当 0.6	エネルギー 98 脂質 2.3 水分 8.3 蛋白質 2.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0
合計		エネルギー 512 脂質 13.2 水分 385.9 蛋白質 18.7 炭水化物 83.9 食塩相当 2.8	エネルギー 498 脂質 13.5 水分 339.3 蛋白質 20.5 炭水化物 79.7 食塩相当 3.4	エネルギー 424 脂質 7.0 水分 410.8 蛋白質 24.6 炭水化物 71.7 食塩相当 2.8	エネルギー 654 脂質 24.6 水分 285.7 蛋白質 16.9 炭水化物 96.7 食塩相当 3.2	エネルギー 581 脂質 10.6 水分 297.2 蛋白質 23.2 炭水化物 102.4 食塩相当 2.6
	7月 7日(月)	7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月 10日(木)	7月 11日(金)	7月 12日(土)
昼食	セタそうめん 天ぶら セタ杏仁 いなり寿司	米飯 110g 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ほうれん草炒め ピーチフルーチェ 清汁	チャーハン 春雨明太サラダ フルーツ（キウイ）	米飯 110g ホッケの塩焼 れんこんの煮物 フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g 豚キムチ炒め キャベツのツナサラダ フルーツ きのこ汁
	エネルギー 569 脂質 16.2 水分 429.6 蛋白質 19.4 炭水化物 82.3 食塩相当 2.1	エネルギー 422 脂質 12.5 水分 344.8 蛋白質 12.1 炭水化物 66.0 食塩相当 2.2	エネルギー 378 脂質 7.0 水分 429.4 蛋白質 16.3 炭水化物 54.9 食塩相当 2.6	エネルギー 426 脂質 10.2 水分 104.7 蛋白質 15.1 炭水化物 71.0 食塩相当 1.9	エネルギー 366 脂質 6.1 水分 314.7 蛋白質 19.3 炭水化物 61.2 食塩相当 2.3	エネルギー 424 脂質 12.6 水分 381.0 蛋白質 20.3 炭水化物 60.7 食塩相当 2.2
3時	和菓子（願いの星）・おかき	黒糖まんじゅう・おかき	ショコラブッセ	プチケーキ	どらやき	おやつ作り
	エネルギー 112 脂質 2.7 水分 9.6 蛋白質 1.8 炭水化物 16.8 食塩相当 0.1	エネルギー 116 脂質 2.7 水分 9.6 蛋白質 1.6 炭水化物 16.1 食塩相当 0.2	エネルギー 71 脂質 4.0 水分 8.1 蛋白質 1.1 炭水化物 7.6 食塩相当 0.0	エネルギー 124 脂質 7.0 水分 13.8 蛋白質 2.2 炭水化物 13.6 食塩相当 0.2	エネルギー 117 脂質 1.3 水分 12.6 蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2	エネルギー 0 脂質 0.0 水分 0.0 蛋白質 0.0 炭水化物 0.0 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 681 脂質 18.9 水分 439.3 蛋白質 21.2 炭水化物 105.1 食塩相当 2.2	エネルギー 539 脂質 15.2 水分 354.3 蛋白質 13.7 炭水化物 82.0 食塩相当 2.4	エネルギー 449 脂質 11.0 水分 437.6 蛋白質 17.4 炭水化物 62.5 食塩相当 2.6	エネルギー 550 脂質 17.2 水分 118.5 蛋白質 17.3 炭水化物 84.6 食塩相当 2.1	エネルギー 483 脂質 7.4 水分 327.3 蛋白質 21.9 炭水化物 84.4 食塩相当 2.4	エネルギー 424 脂質 12.6 水分 381.0 蛋白質 20.3 炭水化物 60.7 食塩相当 2.2
	7月 14日(月)	7月 15日(火)	7月 16日(水)	7月 17日(木)	7月 18日(金)	7月 19日(土)
昼食	米飯 110g 鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぶのほたてサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	冷やし中華 シューマイ ピーナッツ和え フルーツ	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 鮭の粕漬焼き もやしの炒め物 海藻サラダ 清汁	うなぎ散らし寿司 筑前煮 フルーツ 清汁
	エネルギー 403 脂質 10.0 水分 392.1 蛋白質 19.5 炭水化物 57.2 食塩相当 1.6	エネルギー 527 脂質 17.2 水分 386.8 蛋白質 18.4 炭水化物 78.7 食塩相当 2.5	エネルギー 445 脂質 11.5 水分 356.5 蛋白質 20.2 炭水化物 69.6 食塩相当 3.1	エネルギー 445 脂質 10.2 水分 384.2 蛋白質 20.7 炭水化物 72.1 食塩相当 1.6	エネルギー 444 脂質 6.5 水分 241.5 蛋白質 26.7 炭水化物 57.7 食塩相当 2.1	エネルギー 531 脂質 16.4 水分 310.9 蛋白質 23.8 炭水化物 77.1 食塩相当 2.7
3時	ブルーベリーマドレーヌ	いちご蒸しパン	ミルクティープリン	エクレア	コーヒーロール	抹茶ようかん
	エネルギー 172 脂質 9.2 水分 25.4 蛋白質 3.7 炭水化物 19.6 食塩相当 0.4	エネルギー 74 脂質 0.6 水分 16.5 蛋白質 1.2 炭水化物 16.2 食塩相当 0.2	エネルギー 97 脂質 2.6 水分 78.2 蛋白質 3.9 炭水化物 14.9 食塩相当 0.1	エネルギー 105 脂質 7.7 水分 12.8 蛋白質 1.5 炭水化物 7.6 食塩相当 0.1	エネルギー 95 脂質 3.9 水分 0.0 蛋白質 1.3 炭水化物 13.9 食塩相当 0.1	エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0 蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 574 脂質 19.2 水分 417.5 蛋白質 23.2 炭水化物 81.9 食塩相当 2.0	エネルギー 601 脂質 17.9 水分 403.3 蛋白質 19.6 炭水化物 94.9 食塩相当 2.4	エネルギー 542 脂質 14.1 水分 434.7 蛋白質 24.1 炭水化物 84.4 食塩相当 3.1	エネルギー 550 脂質 17.9 水分 397.0 蛋白質 22.1 炭水化物 79.7 食塩相当 1.7	エネルギー 540 脂質 10.4 水分 241.5 蛋白質 28.0 炭水化物 71.5 食塩相当 2.2	エネルギー 604 脂質 16.5 水分 342.9 蛋白質 24.8 炭水化物 94.4 食塩相当 2.7
	7月 21日(月)	7月 22日(火)	7月 23日(水)	7月 24日(木)	7月 25日(金)	7月 26日(土)
昼食	米飯 110g 鶏の照り焼き 蕪のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル フルーツ 中華スープ	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツ 味噌汁	ポークカレー 菜の花のベーコンソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ	米飯 110g 冷しゃぶのおろしかけ 茄子の煮浸し フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ
	エネルギー 351 脂質 5.2 水分 357.1 蛋白質 23.1 炭水化物 57.2 食塩相当 2.5	エネルギー 391 脂質 11.1 水分 387.5 蛋白質 16.6 炭水化物 59.8 食塩相当 2.4	エネルギー 548 脂質 21.3 水分 342.1 蛋白質 23.6 炭水化物 69.5 食塩相当 3.2	エネルギー 598 脂質 21.4 水分 246.2 蛋白質 17.5 炭水化物 89.1 食塩相当 2.6	エネルギー 468 脂質 17.2 水分 380.6 蛋白質 20.6 炭水化物 62.3 食塩相当 3.0	エネルギー 490 脂質 16.2 水分 347.1 蛋白質 14.7 炭水化物 76.2 食塩相当 2.1
3時	こしあんおはぎ（さつまいも）	夏みかんゼリー	チョコクレープ	レモンケーキ	小麦まんじゅう・おかき	キャラメル蒸パン
	エネルギー 69 脂質 0.1 水分 12.4 蛋白質 1.3 炭水化物 16.1 食塩相当 0.0	エネルギー 55 脂質 0.0 水分 86.0 蛋白質 0.1 炭水化物 13.7 食塩相当 0.0	エネルギー 89 脂質 5.5 水分 9.5 蛋白質 1.3 炭水化物 8.6 食塩相当 0.1	エネルギー 66 脂質 2.5 水分 0.0 蛋白質 1.4 炭水化物 9.5 食塩相当 0.0	エネルギー 116 脂質 2.7 水分 9.6 蛋白質 1.6 炭水化物 16.1 食塩相当 0.2	エネルギー 82 脂質 2.3 水分 13.7 蛋白質 1.5 炭水化物 14.0 食塩相当 0.2
合計	エネルギー 419 脂質 5.3 水分 369.4 蛋白質 24.4 炭水化物 73.3 食塩相当 2.5	エネルギー 447 脂質 11.1 水分 473.4 蛋白質 16.7 炭水化物 73.4 食塩相当 2.4	エネルギー 636 脂質 26.8 水分 351.6 蛋白質 24.8 炭水化物 78.1 食塩相当 3.3	エネルギー 663 脂質 23.8 水分 246.2 蛋白質 18.9 炭水化物 98.6 食塩相当 2.6	エネルギー 584 脂質 19.9 水分 390.2 蛋白質 22.2 炭水化物 78.4 食塩相当 3.1	エネルギー 572 脂質 18.5 水分 360.8 蛋白質 16.2 炭水化物 90.1 食塩相当 2.2
	7月 28日(月)	7月 29日(火)	7月 30日(水)	7月 31日(木)		
昼食	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 清汁	三色丼 れんこんの炒め煮 ジャムヨーグルト 味噌汁	米飯 110g 肉豆腐 ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g すずきの照焼 肉じゃが フルーツ 味噌汁		
	エネルギー 437 脂質 14.1 水分 302.4 蛋白質 22.2 炭水化物 59.4 食塩相当 1.9	エネルギー 527 脂質 12.7 水分 358.8 蛋白質 23.8 炭水化物 83.1 食塩相当 3.2	エネルギー 583 脂質 30.3 水分 407.3 蛋白質 19.7 炭水化物 65.8 食塩相当 2.7	エネルギー 397 脂質 7.2 水分 349.1 蛋白質 20.0 炭水化物 67.1 食塩相当 2.5		
3時	ﾊﾞﾆﾗﾊﾞﾆﾙ	焼きドーナツ	プチシュークリーム	ぜんざい		
	エネルギー 116 脂質 3.0 水分 68.6 蛋白質 2.5 炭水化物 20.5 食塩相当 0.0	エネルギー 74 脂質 3.1 水分 10.4 蛋白質 1.0 炭水化物 10.3 食塩相当 0.1	エネルギー 73 脂質 4.6 水分 14.4 蛋白質 1.3 炭水化物 6.5 食塩相当 0.0	エネルギー 128 脂質 2.8 水分 70.8 蛋白質 2.4 炭水化物 23.8 食塩相当 0.1		
合計	エネルギー 553 脂質 17.0 水分 371.0 蛋白質 24.7 炭水化物 79.8 食塩相当 2.0	エネルギー 601 脂質 15.8 水分 369.2 蛋白質 24.8 炭水化物 93.3 食塩相当 3.3	エネルギー 656 脂質 34.8 水分 421.8 蛋白質 21.0 炭水化物 72.3 食塩相当 2.7	エネルギー 525 脂質 10.0 水分 420.0 蛋白質 22.4 炭水化物 90.9 食塩相当 2.6		